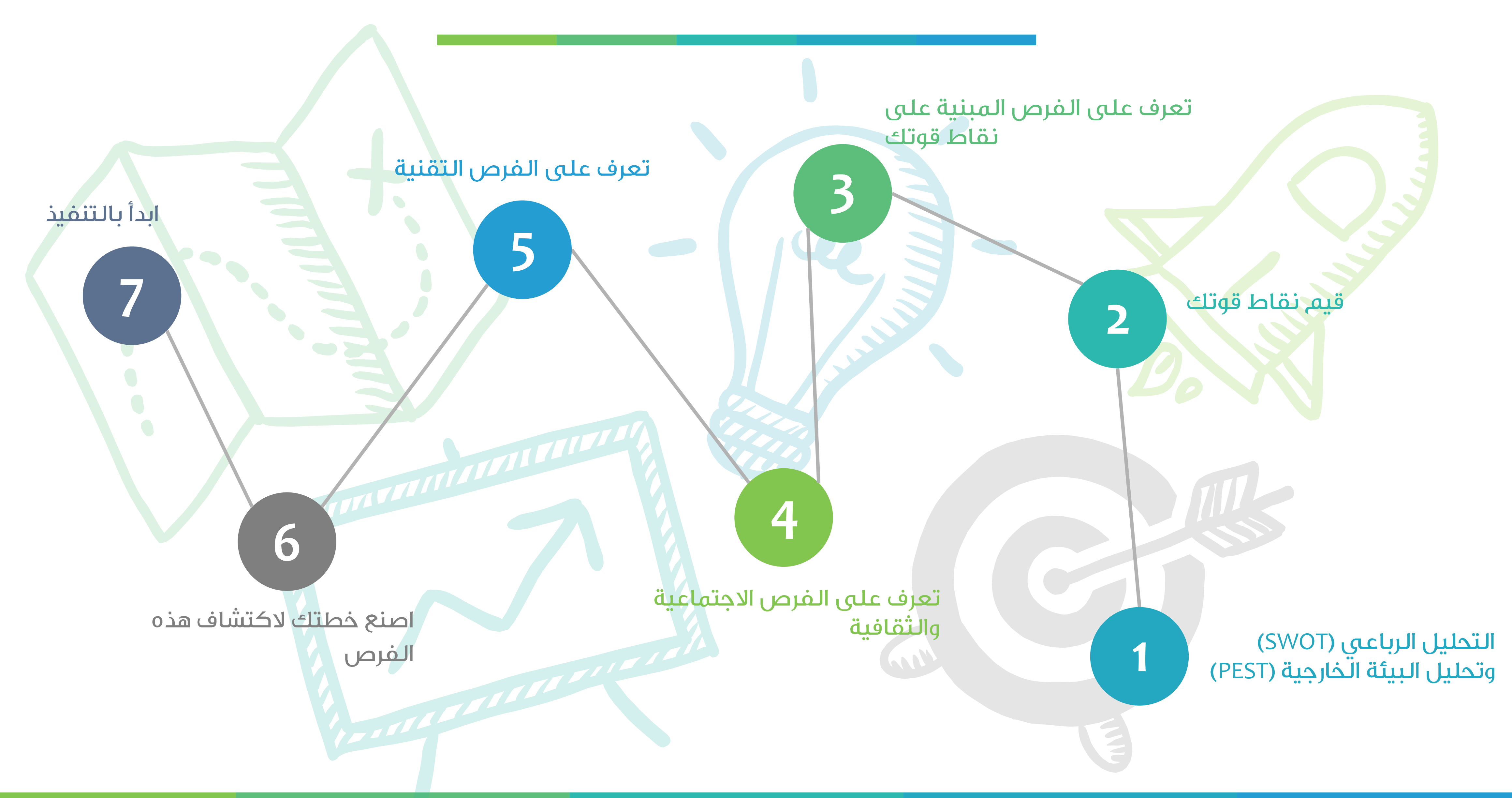


إكتشف
قدراتك
ونقاط قوتك
معتز كردي
مشاعل الكنهل
آلاء المصري
2021

المحتويات



1
التحليل الرباعي (SWOT)
وتحليل البيئة الخارجية (PEST)
2
قيم نقاط قوتك
3
تعرف على الفرص المبنية على
نقاط قوتك
4
تعرف على الفرص الاجتماعية
والثقافية
5
تعرف على الفرص التقنية
6
اصنع خطتك لاكتشاف هذه
الفرص
7
ابدأ بالتنفيذ

الأهداف


بناء الثقة بالنفس
اصنع علامتك الخاصة بك
اكتشاف الفرص من حولك
سد الفجوات المعرفية
تحديد أهدافك بوضوح
CV
القدرة على إنشاء سيرة ذاتية مميزة
1
القدرة على خلق مزايا تنافسية لك

ماهي القدرات؟
وكيف نستطيع معرفتها؟

- جميعنا يمتلك قدرات كامنة بداخله
- جميعنا يمتلك قدرات وإمكانيات لعمل أشياء مختلفة
- جميعنا يطمح لتطوير نفسه للأفضل دائماً

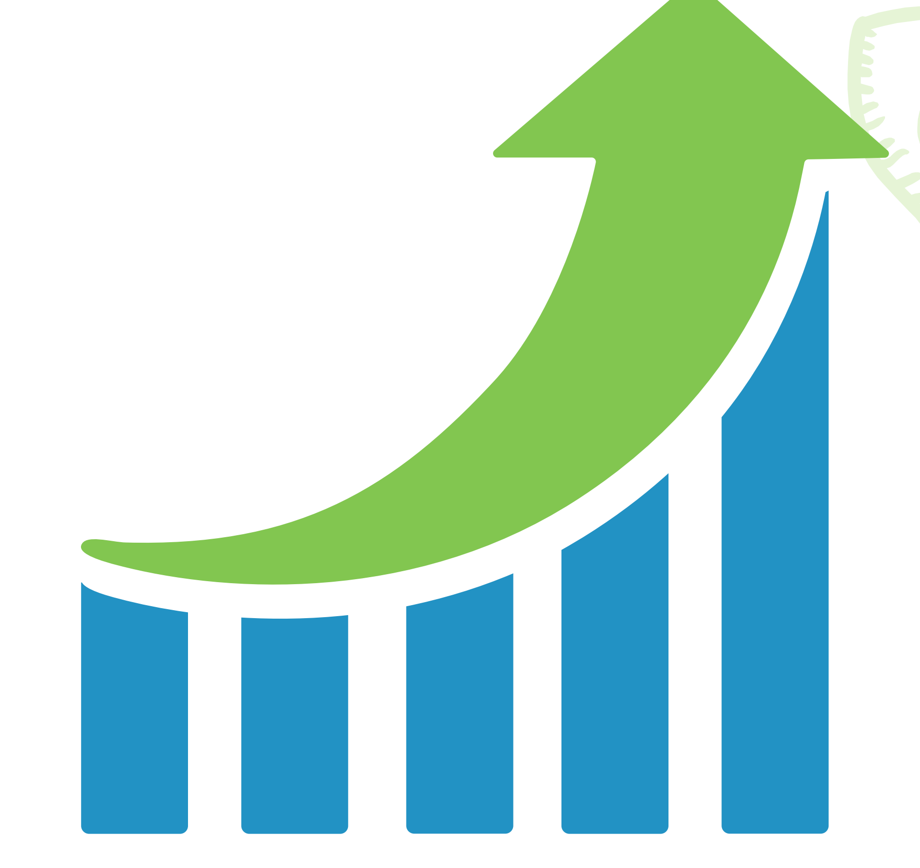


ما هي القدرات وكيف نستطيع معرفتها؟

هناك 6 خطوات للتعرف على إمكانياتك وقدراتك مجموعة في كلمة (VITALS)



حدد مكامن القوة لديك



إن معرفتك لمواهبك الكامنة وتحقيق الاستفادة المُثلى منها، يساعدك على التقدم وإحراز المزيد من النجاحات والإنجازات. كما يمنحك الشعور بالرضى والسعادة في آنٍ واحد.

لذلك اسع دائماً إلى معرفة نقاط قوتك واعمل بما يحقق الاستفادة القصوى منها.

التحليل الرباعي (SWOT)

نقاط القوة (STRENGTHS)

ما الذي يميزك عن الآخرين؟

نقاط الضعف (WEAKNESSES)

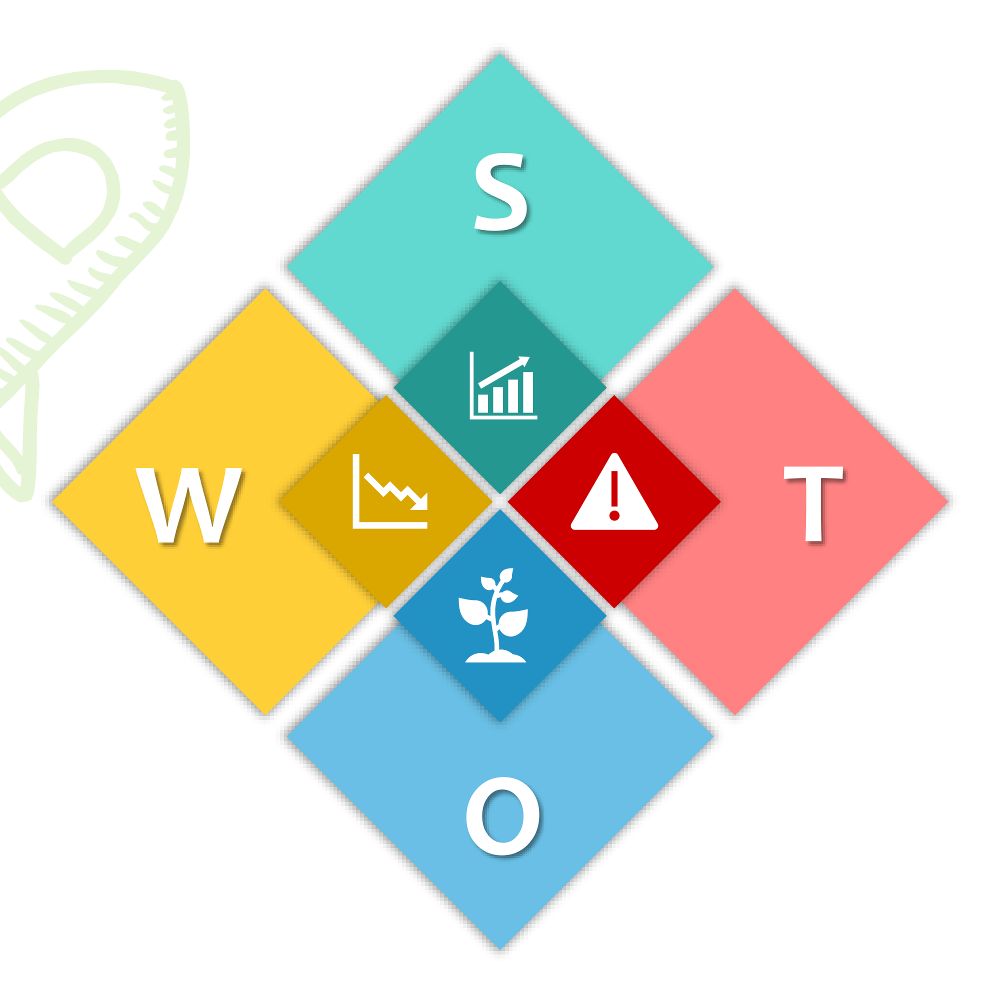
ما الجوانب التي يلزم تحسينها؟

الفرص (OPPORTUNITIES)

ما الفرص المتاحة حولك؟

التهديدات (THREATS)

ما التهديدات التي قد تؤثر على تقدمك؟



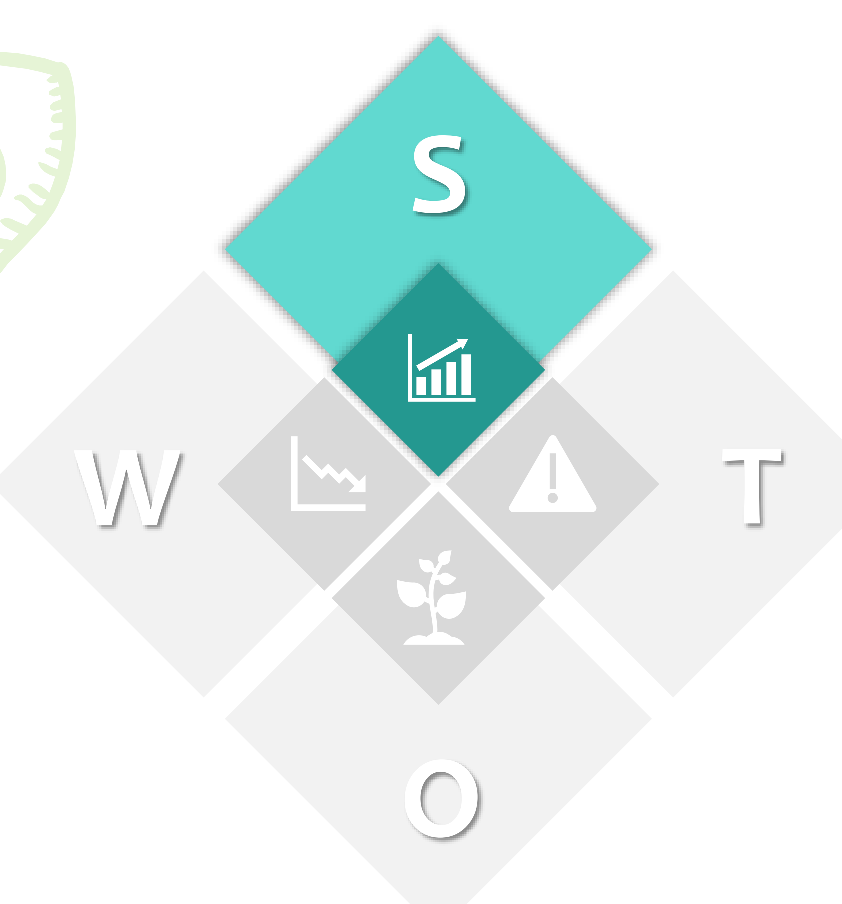
التحليل الرباعي (SWOT)

نقاط القوة

ما الذي يميزك عن الآخرين؟

قم بعمل عصف ذهني لنقاط القوة التي ترى أنك تتميز بها، ومن ثم أنشأ قائمة بهذه النقاط من خلال طرحك للأسئلة التالية:

- ما الأمور التي تجيدها؟
- ما المهارات التي اشتهرت عنك، وعادة ما تتلقى إطراء الآخرين عليها؟
- ما العمل أو المهارة التي تملكها وتعد فريدة من نوعها وتشكل ميزة تنافسية لك؟



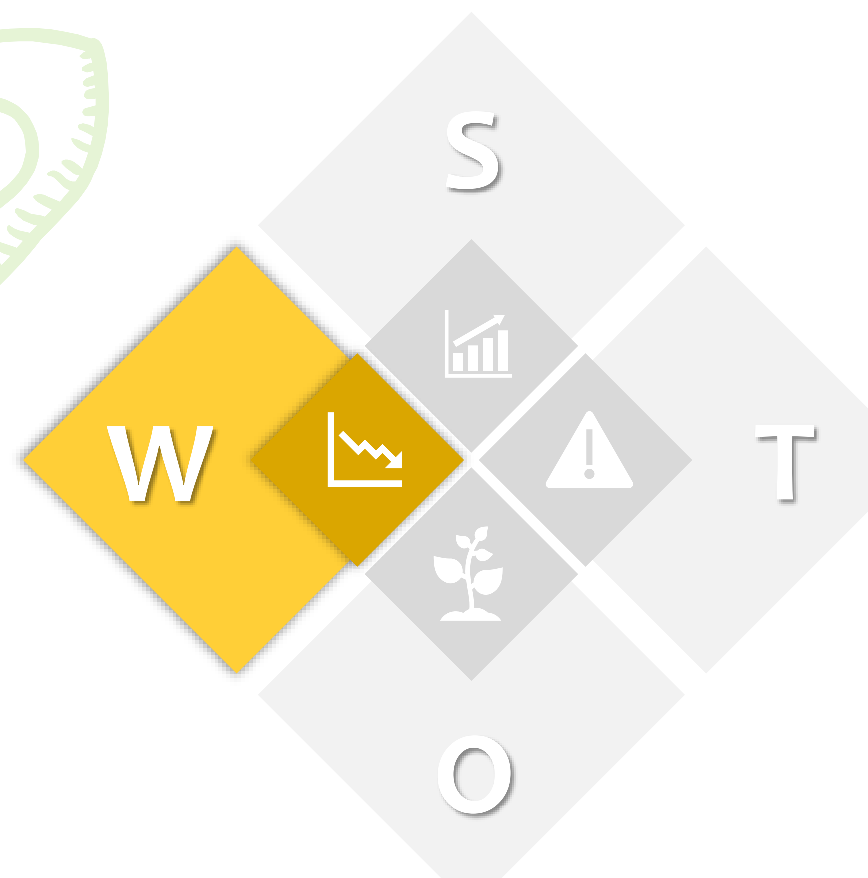
التحليل الرباعي (SWOT)

نقاط الضعف

ما الجوانب التي يلزم تحسينها؟

اطرح على نفسك الأسئلة التالية لمعرفة نقاط ضعفك:

- ما المهارات أو الصفات التي تفتقر إليها في حين يملكها الآخرون؟
- ما الأمور التي يمكنك تحسينها؟
- هل هناك أمور عادة ما تتعرض للانتقاد بشأنها؟
- هل لديك عادات أو صفات تعاني منها سواء في المنزل أو في العمل؟
- ما الأمور التي يراها الآخرون كنقاط ضعف فيك؟



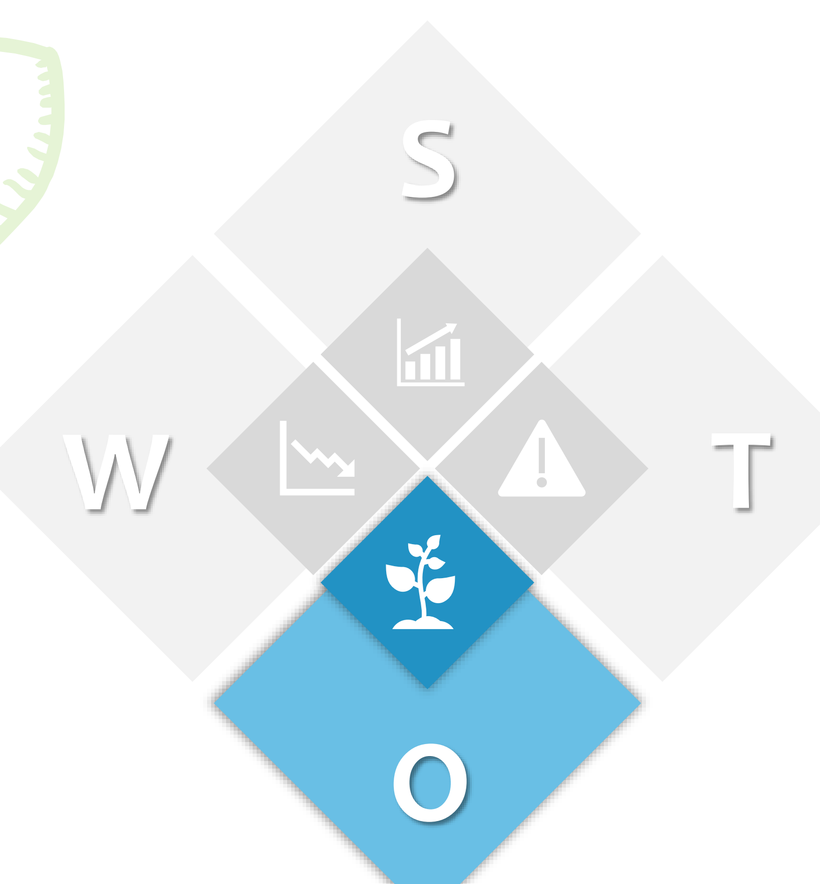
التحليل الرباعي (SWOT)

الفرص

ما الفرص المتاحة حولك؟

اطرح على نفسك الأسئلة التالية لمعرفة الفرص المتاحة حولك على الصعيدين المهني والشخصي:

- كيف يمكنك خلق فرص جديدة من خلال تعزيز نقاط القوة لديك؟
- كيف يمكنك خلق فرص جديدة من خلال التحكم بنقاط ضعفك أو إلغاؤها كليًا؟
- ما هي التغيرات التي تحدث في عملك ويمكن أن تصنع فرصة جديدة لك؟
- هل هناك أي تغيرات قانونية أو اقتصادية أو تقنية أو اجتماعية يمكنك الاستفادة منها؟
- هل تشكل أي من الظروف التي تمر بها في حياتك الشخصية فرصة يمكنك الاستفادة منها؟
- هل تعمل حاليًا على أي أهداف قد تخلق لك فرص جديدة عند تحقيقها؟



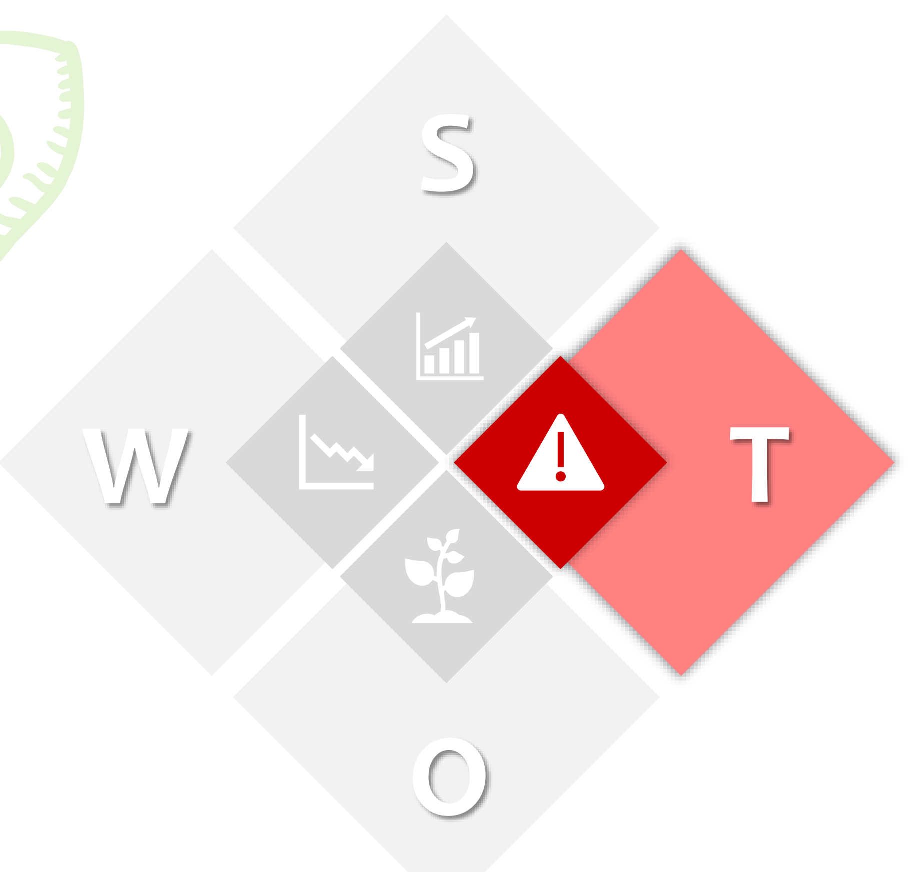
التحليل الرباعي (SWOT)

التهديدات

ما التهديدات التي قد تؤثر على تقدمك؟

قد تأتي التهديدات من مصادر مختلفة. ولمعرفة التهديدات المحيطة بك، إطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- ما هي العقبات التي تواجهها؟
- هل يعمل أقرانك على أهداف لم تبدأ بها حتى الآن؟
- هل يشكل تطور التقنية خطرًا يهدد عملك الحالي؟
- هل مسمى وظيفتك قابلاً للتغير أو حتى الاندثار؟
- هل تشكل نقاط ضعفك خطرًا يهدد نجاحك بشكل عام؟



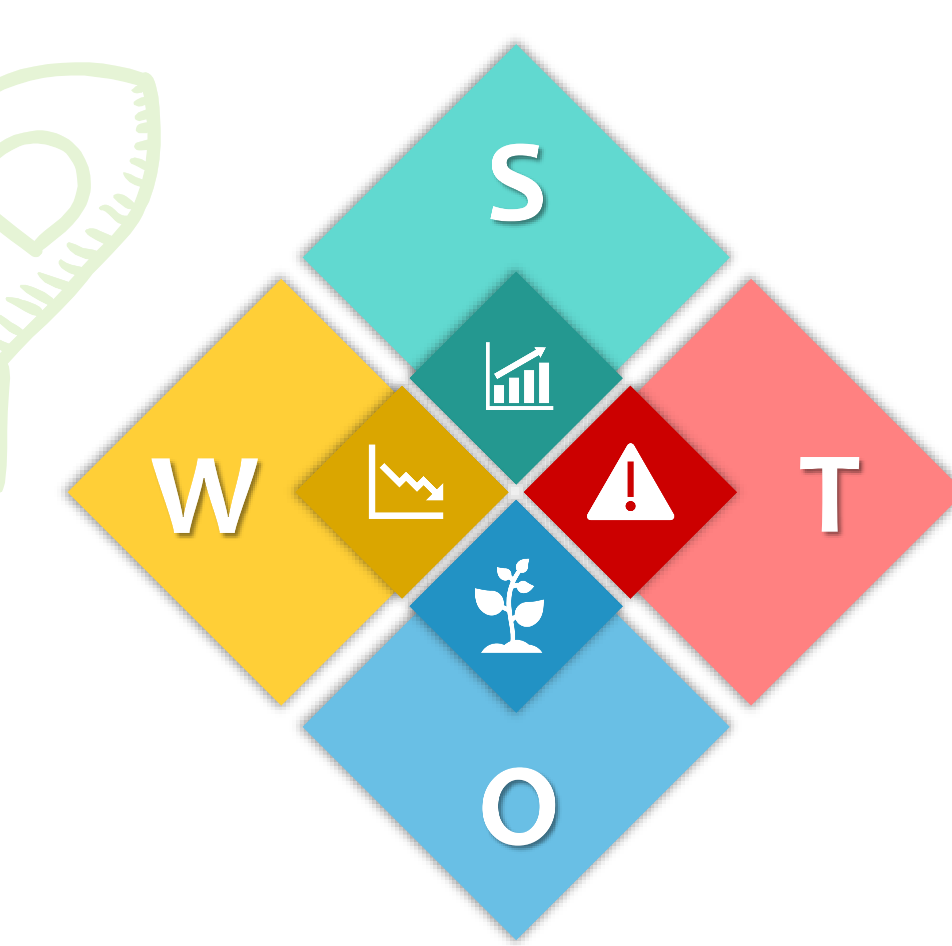
التحليل الرباعي (SWOT)

خطة العمل

وهنا تكمن الفائدة من حصر النقاط السابقة

الآن وبعد أن انتهيت من التحليل الرباعي الخاص بك، حدد الأولويات ثم خطط للإجراءات التي ستقوم باتخاذها:

- المكاسب السريعة (الإجراءات التي يمكنك اتخاذها فوراً)
- عادات يلزم تغييرها (سلوكيات يتعين عليك التوقف عن ممارستها في أقرب وقت)
- أمور يمكن تعلمها (التعليم والتدريب)
- إجراءات تتعلق بأشخاص آخرين (أفراد أو مجموعات يتعين عليك بناء العلاقات معهم أو قطعها)



تعرف على الفرص المبنية على نقاط القوة



حدد الفرص المبنية على نقاط قوتك

هناك عدة تساؤلات يمكنك طرحها لمساعدتك على تحقيق الفائدة المُثلى من نقاط قوتك ومهاراتك، فيما يلي بعض منها:



هل يمكن لمهاراتك ونقاط قوتك سد فجوة مهمة في جهة عملك؟



هل تلاحظ من حولك عملاً مهماً يتم تنفيذه بطريقة تقليدية، في حين يمكنك تنفيذها بشكل أفضل؟



هل يمكنك استخدام خبرتك في توجيه الآخرين؟

حدد الفرص الثقافية والاجتماعية



فكر بمنظور أكثر شمولية وحدد العوامل الخارجية التي تؤثر على حياتك وعملك.

تشكل العوامل الثقافية والاجتماعية التغيرات والتوجهات الاجتماعية وأنماط الحياة المتغيرة إضافة إلى التغييرات الناشئة عن عوامل أخرى مثل:

- التغييرات في طرق التعليم
- تباين الاهتمامات والاختلافات السلوكية بين الأجيال.
- ارتفاع معدل الاستقلالية الشخصية.
- اختلاف أنماط التوظيف.
- توجهات سوق العمل الجديدة.
- التحولات في نمط الحياة.
- وغيرها ...

تحليل البيئة الخارجية (PEST)

العوامل السياسية
(Political Factors)

التوجهات السياسية أو التشريعية الجديدة التي قد تؤثر على حياتك المهنية وأهدافك المستقبلية.

العوامل الاقتصادية
(Economic Factors)

الوضع الاقتصادي للبلاد وتشمل التضخم، ومعدلات البطالة، والتغيرات الضريبية، ونسب الفائدة وغيرها.

P E S T



العوامل الثقافية والاجتماعية
(Socio-cultural Factors)

التوجهات الاجتماعية والثقافية الجديدة التي تساهم في تشكيل مواقف المجتمع وسلوكياته.

العوامل التقنية
(Technological Factors)

تتطور التقنية بشكل متسارع، ولذلك اسع دائماً إلى امتلاك مهارات فريدة من نوعها ولا يمكن للتطور التقني التأثير على أهميتها.

تحليل البيئة الخارجية (PEST)

العوامل السياسية

اطرح على نفسك الأسئلة التالية لمعرفة العوامل السياسية المؤثرة:

- هل هناك أي قوانين أو سياسات أو تشريعات جديدة تم فرضها مؤخرًا وقد تؤثر على وظيفتك أو جهة عملك؟
- هل هناك توجه لفرض أنظمة جديدة أو إلغاء أنظمة قائمة؟
- هل هناك تغيرات جديدة فيما يتعلق بالمصروفات الحكومية أو فرض رسوم جديدة؟
- هل سيؤثر ذلك سلباً على تقدمك المهني أم سيمنحك فرص جديدة؟
- ما مدى قوة القوانين المتعلقة بالملكية الفكرية والأحكام القانونية بشكل عام في بلدك؟
- هل هناك أي عوامل سياسية أخرى قد تطرأ عليها تغييرات في المستقبل القريب؟



تحليل البيئة الخارجية (PEST)



العوامل الاقتصادية

اطرح على نفسك الأسئلة التالية للتعرف على العوامل الاقتصادية المؤثرة

- ما مدى الاستقرار الاقتصادي في بلدك؟
- هل من المتوقع أن يرتفع معدل الأجور أم ينخفض فيما يتعلق بمهنتك الحالية؟
- هل يغطي دخلك الشهري مصاريف المعيشة؟
- هل يعد الأمان الوظيفي نقطة شائكة بالنسبة لك؟
- هل هناك طلب عال على مهاراتك أو مسماك الوظيفي؟
- هل هناك عوامل اقتصادية أخرى يتعين عليك وضعها في الاعتبار؟

تحليل البيئة الخارجية (PEST)



العوامل الثقافية والاجتماعية

اطرح على نفسك الأسئلة التالية للتعرف على العوامل الثقافية والاجتماعية المؤثرة



- هل يشكل تغير نمط الحياة عاملاً مؤثراً عليك؟
- هل هناك مشاكل أخلاقية أو قيم ثقافية يتعين عليك وضعها في الاعتبار؟
- هل هناك أحداث جديدة قد تؤثر على سلوكيات ومواقف المجتمع؟
- هل هناك تدني في الطلب على بعض المهن نظراً لتغير أنماط الحياة؟
- ما هو معدل النمو السكاني ومتوسط الأعمار في بدلك؟
- هل تؤثر التحولات الثقافية بين الأجيال على مهنتك؟

تحليل البيئة الخارجية (PEST)

العوامل التقنية


اطرح على نفسك الأسئلة التالية للتعرف على العوامل التقنية المؤثرة



- ما هي التقنيات الجديدة في السوق؟ وما مدى تأثيرها على مهنتك؟
- هل هناك تقنيات جديدة صاعدة يمكنك الاستفادة منها؟
- ما هي التقنيات المتاحة في السوق حالياً ومن المتوقع اندثارها خلال ٥ – ١٠ سنوات قادمة؟
- في أي المجالات تركز الجهات الحكومية والمؤسسات التعليمية أبحاثها التقنية؟
- هل هناك مجموعات أو مراكز تقنية قائمة يمكنك الانضمام إليها؟
- هل هناك عوامل تقنية أخرى يتعين عليك وضعها في الاعتبار؟



اصنع خطتك لاكتشاف هذه الفرص



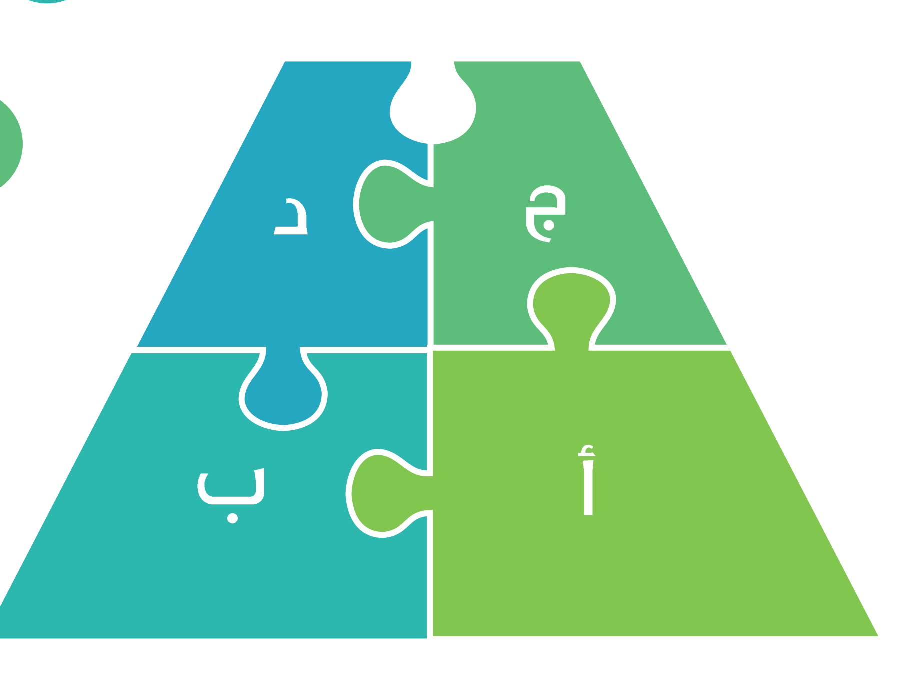
أ أصبح لديك الآن تصور عن الفرص المتاحة، والبعض منها يستحق الاهتمام فعلاً!

ب امض بعض الوقت في تأمل هذه الفرص ومراجعتها، ومن ثم اختر أفضل خمسة فرص منها.

ج تبدو بعض الفرص رائعة في ظاهرها، ولكن قد يكون لكل منها خبايا ومشكلات لا تعلم عنها، أو قد لا تناسبك.

د ولتجاوز هذه المعضلة، عليك أن ترى مدى تناسب كل فرصة من هذه الفرص مع قيمك الشخصية والأعمال التي ترغب فعليًا في ممارستها.

هـ سوف تساعدك طريقة (MPS) في تنقيح هذه الفرص.



طريقة (MPS)



القيام بعمل تحبه

المعنى (Meaning)

ابدأ أولاً بتحديد قيمك، فهي الأسس التي تساهم في تشكيل سلوكياتك. حيث أن العمل على مشروع يتوافق مع قيمك عادة ما يكون ذو معنى إيجابي ينعكس عليك.

المتعة (Pleasure)

أنشأ قائمة بالأمور التي تجلب لك المتعة والسعادة. ليس بالضرورة أن تكون هذه الأمور مرتبطة بعملك، فعلى سبيل المثال يمكنك كتابة هواياتك واهتماماتك وأي أمور أخرى تمنحك شعور السعادة والرضى.

نقاط القوة (Strengths)

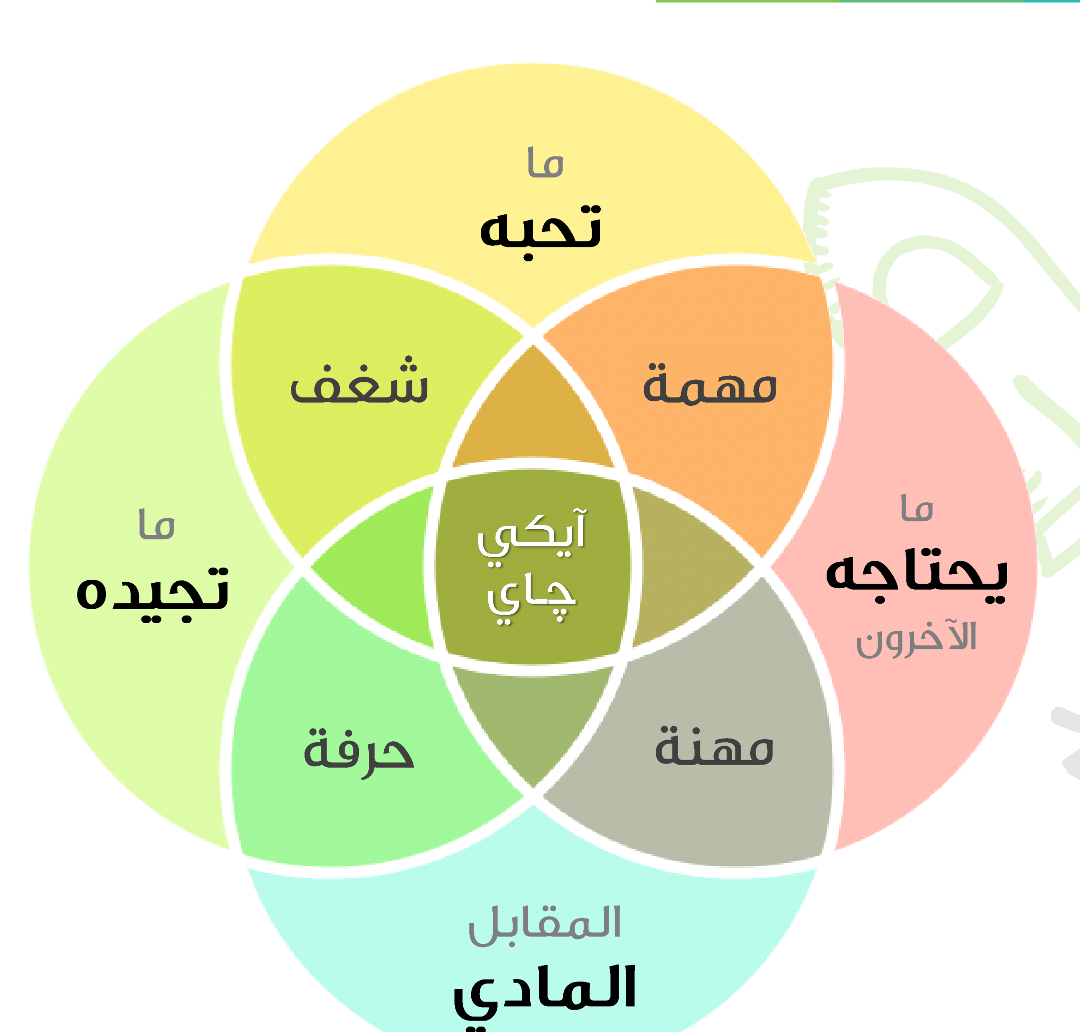
أنشأ قائمة بنقاط قوتك. قد يكون لديك نقاط قوة لا تدركها، مثل التعاطف مع الآخرين، والروح الإيجابية، وسرعة التعلم.

طريقة (MPS)

المعنى	المتعة	نقاط القوة
إسعاد الناس	القراءة	حل المشاكل
تعليم الآخرين مهارات جديدة	مساعدة الغير	سرعة التعلم
	لقاء أشخاص جدد	التعاطف

على سبيل المثال
من القيم المهمة لديك وذات **معني** في حياتك هي إسعاد الناس. وتجد **المتعة** عندما تساعد الآخرين. ومن أبرز نقاط القوة لديك هي قدرتك على حل المشاكل.
بالتالي فإن حل مشاكل الآخرين يعد من أكثر الأعمال التي تحب القيام بها أو MPS

آيكي چاي (Ikigai)

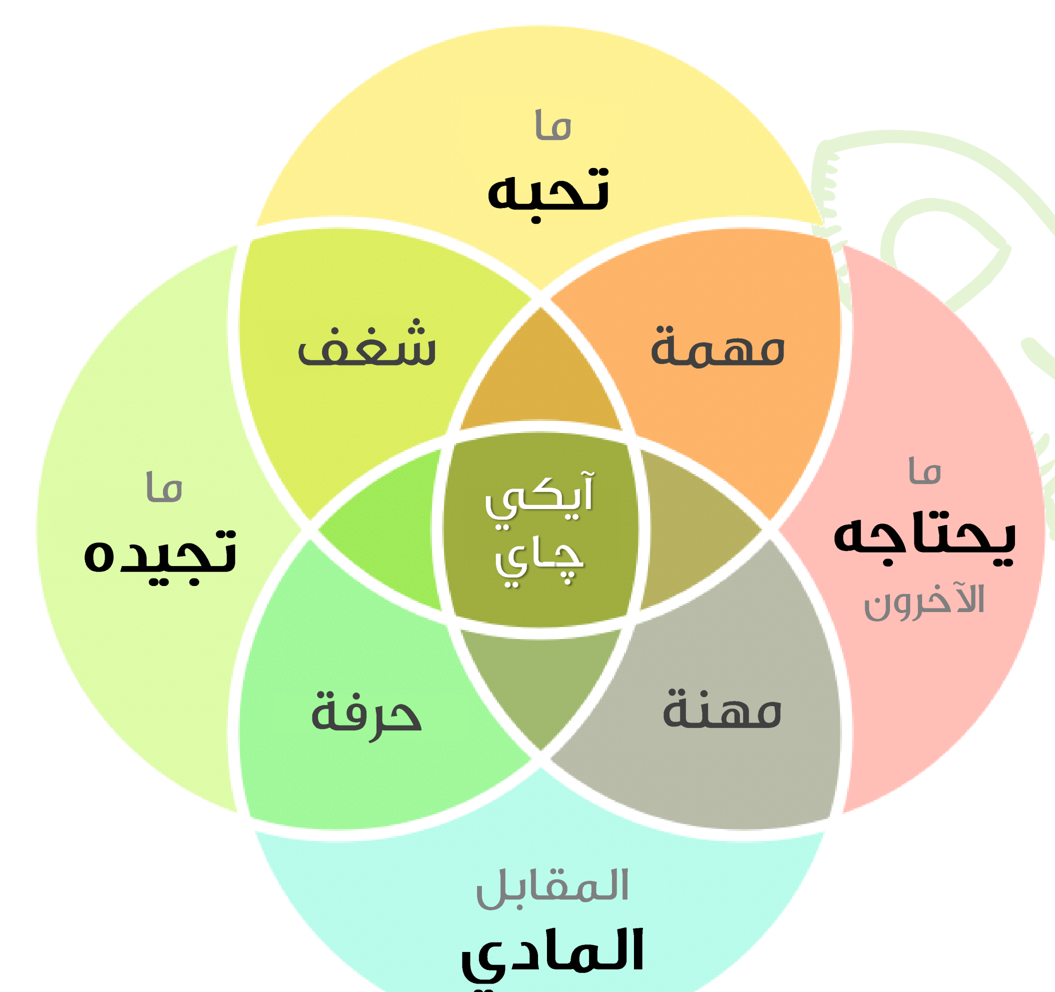


آيكي چاي هو مفهوم ياباني يحدد هدفك في الحياة.
ويركز هذا المفهوم على أربع محاور رئيسية، وهي

1) دائرة الأشياء التي تحبها وتفضلها
2) دائرة الأشياء التي يحتاجها الآخرون
3) دائرة الأشياء التي تجلب لك المال أو لها مردود مادي
4) دائرة الأشياء التي تبرع فيها وتجيدها

التقاطعات بين هذه الدوائر تبين الأعمال التي تقوم بها. على سبيل المثال:
التقاطع بين "ما يحتاجه الآخرون" وبين "المقابل المادي" يمثل **المهنة** أو الوظيفة التي تعمل بها. فصاحب العمل يحتاج منك أن تقوم ببعض المهام، وأنت بحاجة إلى دخل حتى تعيش منه.

آيكي چاي (Ikigai)



في المقابل، لو كان العمل الذي يوفر لك "المقابل المادي" يتقاطع مع "ما تجيده"، بالتالي فسيكون عملك احترافياً وستبدع فيه أكثر، لأنه يمثل نقاط قوتك.

ونفس الشئ لو قمت بعمل "ما تحبه" و "ما تجيده" فستجد شغفاً ومتعة كبيرة، كالهوايات مثلاً.

* إقرأ المزيد عن مفهوم آيكي چاي

مصفوفة اتخاذ القرار



الخطوة الأولى

ضع جميع الخيارات المتاحة لديك في صفوف الجدول، وضع العوامل التي يتعين عليك مراعاتها في أعمدة الجدول.



الخطوة الثانية

ضع لكل عامل وزنًا من 1 إلى 5 حسب أهميته، حيث يرمز 1 إلى الأقل أهمية و 5 إلى الأكثر أهمية.



الخطوة الثالثة

احسب درجة الأهمية النسبية للعوامل على قرارك، اكتبها كأرقام من 1 (منخفض) إلى 5 (مرتفع) للتوصل لقرارك النهائي.



الخطوة الرابعة

اضرب كلًا من الأوزان التي تم حسابها في الخطوة الثانية بدرجة الأهمية للعامل ذو العلاقة (الخطوة الثالثة). في هذه الخطوة سوف تتوصل إلى الدرجة الموزونة.



الخطوة الخامسة

اجمع كافة الدرجات الموزونة لكل واحد من خياراتك على حدة. بحيث يكون الخيار الذي يرصد أعلى درجة هو الخيار الأفضل.



الخطوة السادسة

في حال لم تتوافق النتيجة مع ما تعتقد بأنه الأفضل، عليك أن تراجع الأوزان ودرجات الأهمية التي وضعتها مسبقًا وإجراء التعديلات (إن لزمت).



مصفوفة اتخاذ القرار طريقة مفيدة للمساعدة على اتخاذ القرارات المهمة في حياتك، وتتركز أهميتها حين يكون لديك عدة خيارات جيدة وعوامل مختلفة تؤثر على القرار، مع عدم وجود رؤية واضحة حول أفضل خيار.

مصفوفة اتخاذ القرار



مثال: شراء حاسب محمول

العوامل	التكلفة	الأبعاد	دقة الشاشة	البرامج	سرعة المعالج	اللون	الملحقات	الضمان	المجموع
الوزن	5	3	3	3	4	1	3	4	
المتجر 1	3	2	3	1	2	5	2	2	60
المتجر 2	4	3	2	3	3	3	4	4	87
المتجر 3	2	4	4	2	1	5	3	4	74
المتجر 4	2	3	3	3	2	4	4	4	77

النتيجة: المتجر 2 حصل على أعلى مجموع (87 نقطة)، بالتالي يعد أفضل خيار لشراء حاسب محمول حسب المعايير التي وضعتها.



تعد مصفوفة اتخاذ القرار هذه النسخة الأبسط من مصفوفة اتخاذ القرار متعددة المعايير (MCDA)، حيث تتضمن الأخيرة نمذجة معقدة للغاية لسيناريوهات مختلفة محتملة باستخدام الرياضيات المتقدمة.

منطقة الراحة

منطقة النمو

منطقة التعلم

منطقة الخوف

منطقة الراحة



منطقة النمو

تشكل منطقة النمو فرصة لخوض مغامرة جديدة. في هذه المنطقة اسمح لنفسك بأن تكون فضوليًا، اطرح المزيد من الأسئلة، وقم ببعض المجازفات المدروسة. قد تشعر بالضغط والتوتر في البدايات، ولكن قد يكون هذا الضغط دافعك للنجاح.



منطقة التعلم

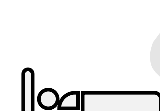
تتيح لك منطقة التعلم فرصة تعلم أشياء جديدة وتطوير مهارات مختلفة كما تساعد على بناء الثقة بالنفس. قد يبدو الانتقال إلى منطقة التعلم أمرًا مقلقًا في البداية، لكن سرعان ما ستعتاد عليه وتستمتع بإتقان مهارات جديدة!

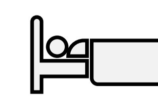




منطقة الخوف

يمكننا تشبيه منطقة الخوف بالسور المرتفع أو الخندق العميق الذي يمنعك من التقدم عما أنت عليه الآن. فالتفكير بالفشل سيقود إلى ضعف الثقة بالنفس وارتفاع نسبة التوتر!

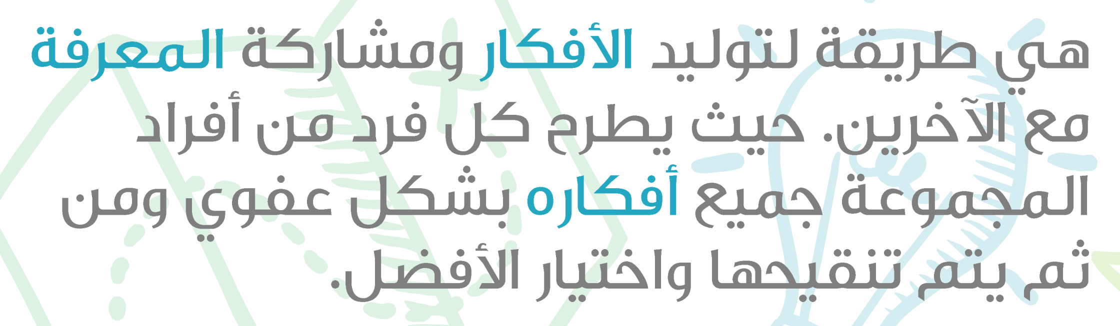




منطقة الراحة

تتضمن منطقة الراحة أنشطة حياتك اليومية والمهام الروتينية التي تنفذها بكفاءة، حيث تكون على علم تام بالإجراءات التي يتعين عليك القيام بها والنتائج التي سيتم تحقيقها إضافة إلى الأشخاص الذين تحتاج التواصل معهم لتحقيقها.

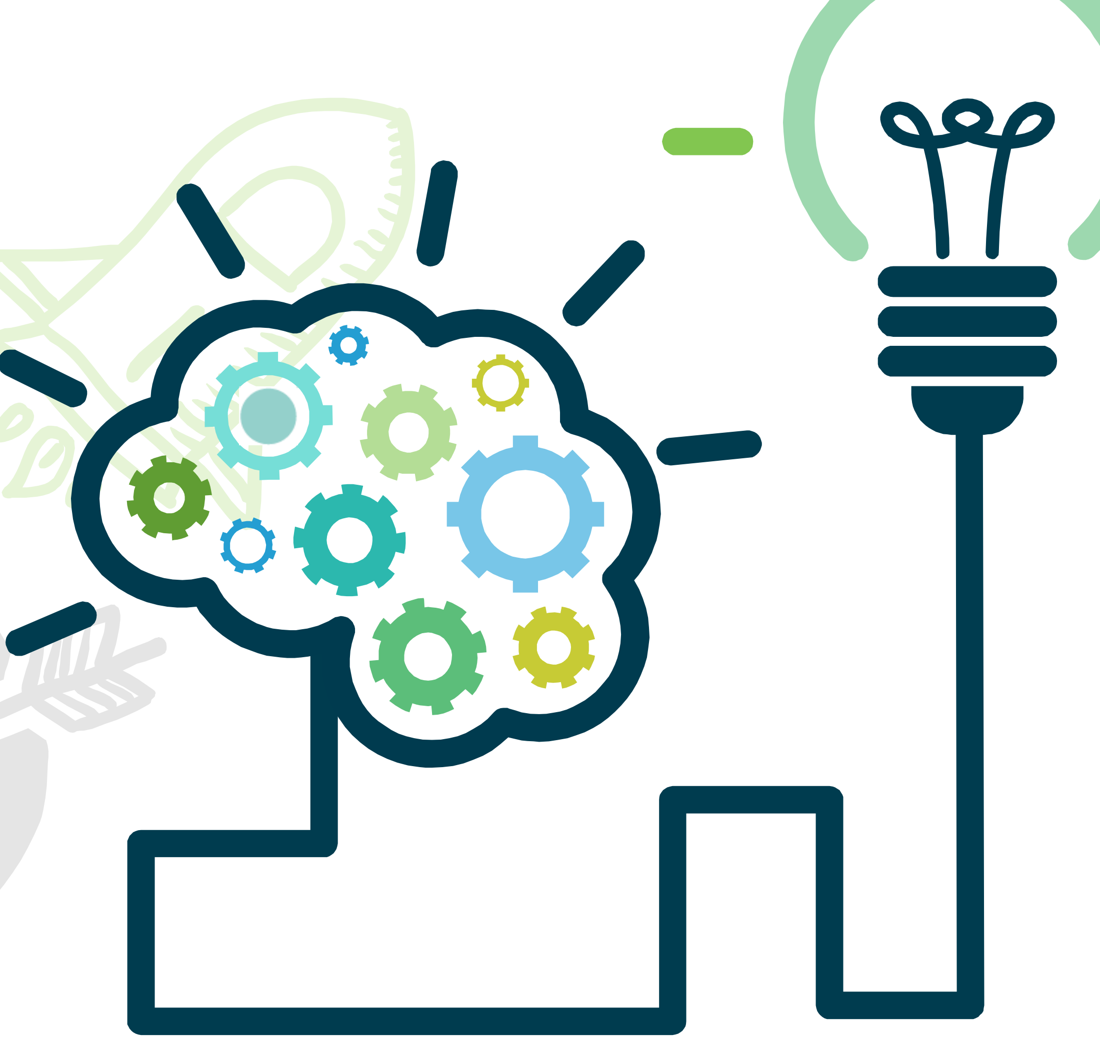
العصف الذهني



هي طريقة لتوليد الأفكار ومشاركة المعرفة مع الآخرين. حيث يطرح كل فرد من أفراد المجموعة جميع أفكاره بشكل عفوي ومن ثم يتم تنقيحها واختيار الأفضل.

وتستخدم هذه الطريقة لحل المشكلات والخروج بأفكار إبداعية تساهم في تطوير العمل.

قد تبدو بعض الأفكار غير منطقية للوهلة الأولى ولكنها تصنع إلهاماً لطرح المزيد من الأفكار حيث تحفز هذه الطريقة على التفكير بطرق غير تقليدية.



الخارطة الذهنية

أ
يساعد التصميم ثنائي الأبعاد للخارطة الذهنية على سهولة تذكر المعلومات المعروضة وسرعة استرجاعها.

ب
تختصر الخارطة الذهنية "مُجمل" الموضوع وأهم العوامل ذات العلاقة ومدى ارتباط هذه العوامل ببعضها البعض.

ج
تساعد الخرائط الذهنية على ترتيب الأفكار بطريقة مختصرة لا تتجاوز صفحة واحدة، ويسهل إضافة معلومات أخرى عليها.

د
تساعد الخرائط الذهنية على تقسيم المشاريع أو المواضيع الضخمة إلى أقسام أصغر يمكن إدارتها. مما يسهل التخطيط بكفاءة أفضل. ومراعاة كافة التفاصيل على حدة دون التشتت بالأجزاء الأخرى من الموضوع.

هـ
تساعد الخرائط الذهنية على ترسيخ المعلومات في أذهاننا. فمن خلال لمحة سريعة على الخارطة بعد إنشاءها يمكننا بسهولة ربط جميع الأفكار وتذكرها.

الخارطة الذهنية



مثال لخارطة ذهنية لإعداد عرض تقديمي

عقلية النمو

يؤكد علماء الأعصاب بأن معدل الذكاء ناتج عن عدد من العوامل الجينية والبيئية، حيث تؤثر البيئة على تنشيط العوامل الجينية خلال مراحل حياة الإنسان.

وسواء كانت شخصية الإنسان تحددها فطرته أو تنشأته، فإن الأشخاص يمكنهم تطوير مهاراتهم الخاصة وقدراتهم ومواهبهم وحتى معدلات ذكائهم من خلال خوض المزيد من التجارب وممارسة بعض التمارين وبذل الجهد في سبيل تطوير إمكانياته ومهاراته.



عقلية النمو

فكر بعقلية النمو
4

عندما تعتاد على التفكير والتصرف بطريقة عقلية النمو، ستصبح قادرًا على التعامل مع هذه العقبات بطريقة أكثر إيجابية. فعندما تخطأ، اعتبر خطأك فرصة للتعلم.

لا تستسلم
3

عندما تواجهك أحد التحديات، تذكر أنك تستطيع تعلم المهارات اللازمة لتجاوزها وتحقيق أهدافك، قد لا يحالفك الحظ من المرة الأولى، ولكن المحاولة تمهد طريق النجاح.

الاختيار بيدك
2

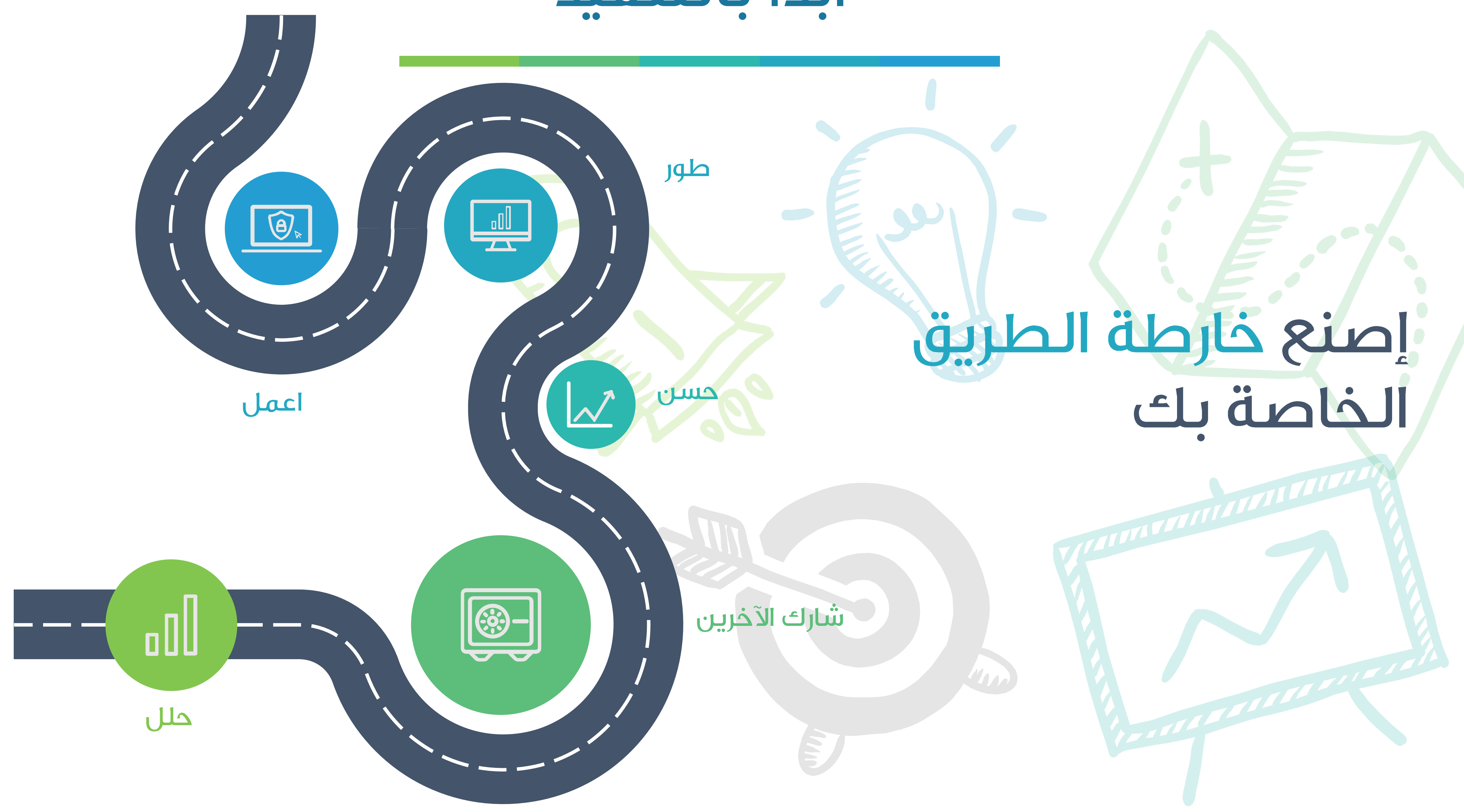
جميعنا يواجه العقبات والتحديات خلال حياته، ولكن طريقة تعاملنا معها هي التي تصنع الفارق بين النجاح والفشل. انظر إلى هذه العقبات كفرص للنمو.

لا تستمع لعقلية الجمود
1

إن صوت العقلية الجامدة بداخلك يمنعك من التقدم في طريق النجاح، قد تتلقى اللوم على بعض الأفعال وتجد نفسك تصنع التبريرات لنفسك وتلقي اللوم على الآخرين ولا تعترف بالخطأ.

كيف يمكنك تطوير عقلية النمو؟

ابدأ بالتنفيذ



إصنع خارطة الطريق الخاصة بك

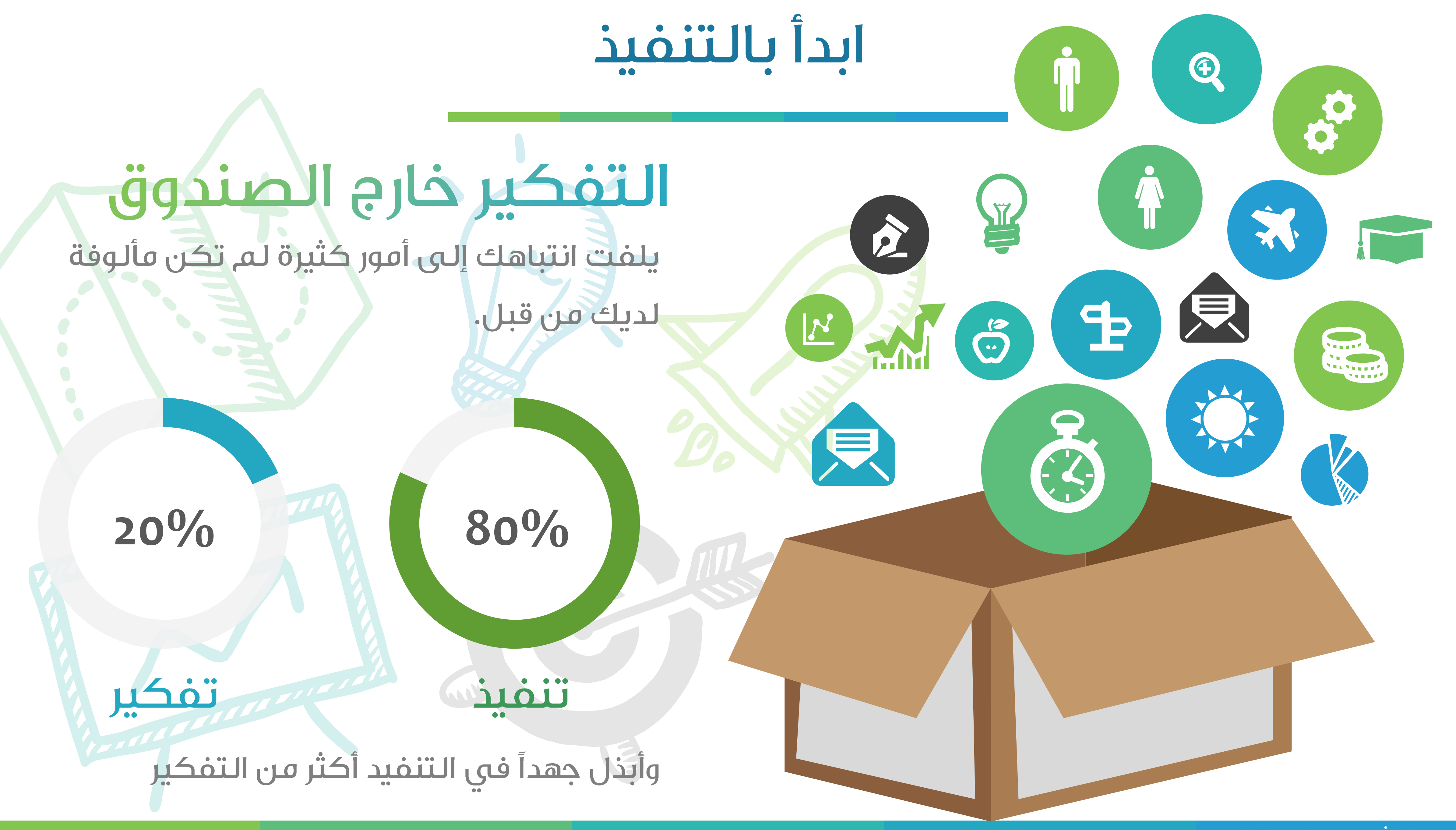
ابدأ بالتنفيذ



شبكات التواصل

تعد شبكات التواصل من أفضل الوسائل لبناء علاقات مهنية واحترافية، والبحث عن الفرص المتاحة.

كما أنها وسيلة سريعة للتواصل مع أصحاب الإهتمام المشترك في العديد من المجالات.


ابدأ بالتنفيذ
التفكير خارج الصندوق
يلفت انتباهك إلى أمور كثيرة لم تكن مألوفة لديك من قبل.
20%
80%
تفكير
تنفيذ
وأبذل جهداً في التنفيذ أكثر من التفكير

معتـز كـردي

مستشار ومدرب معتمد في مهارات
التطوير والقيادة

Moataz Kordi

مشاعل الكنهل

مترجمة متخصصة – إدارة أعمال

Mashael AlKanhal

آلاء المـصـــري

مديرة تسويق – وسائل التواصل الاجتماعي
– مدرب LinkedIn

Alaa Almasri